

# 野菜バリバリ!

## 焼きナスと厚揚げのポン酢ジュレ



### 作り方

- ①ポン酢ジュレを作る。鍋にだしと粉寒天を加えて火にかけ、混ぜながら溶かして1~2分沸騰させ火を切る。ポン酢を加えて混ぜ合わせ、保存容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ②ナスは表面が焦げるまで、魚焼きグリルで12~13分焼き、皮をむいて一口大に切る。  
厚揚げはゆでて油抜きし、細かくちぎる。
- ③ボールに②と細かくくずした①、削り節を加えてあえる。

材料(2人分)	めやす	分量
ナス	2個	160g
厚揚げ	小1枚	100g
かつお節パック	1パック	3g
だし	1/2カップ	100g
ポン酢	大さじ2	36g
粉寒天	小さじ1	1~2g

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	5.9g
炭水化物	6.5g
食塩相当量	1.4g
野菜使用量	80g

### 野菜は1日5皿食べよう!

朝1 朝でも食べよう 野菜サラダ

昼2 けんちん汁 おひたし

夕2 きんぴら 野菜の焼き合わせ

### レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成